



# СУШИ. РОЛЛЫ

*Готовим дома*



# СУШИ «СЯКИ»

- 200 г риса
- 100 г семги
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 10 г водорослей Комбу
- 100 г сахара
- 1/4 лимона

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Семгу нарезать тонкими ломтиками. Кусочек семги выложить на рис, слегка прижав к нему с боков.







50 мин

## СУШИ «ЧУКА»

- 200 г риса
- 100 г водорослей Чука
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Рис завернуть в полоску нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась. В полученные корзиночки сверху выложить водоросли Чука.



# СУШИ «ЭБИ»

- 200 г риса
- 10 тигровых креветок
- 1 луковица
- 2 моркови
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Креветки разморозить, насадить на шпажки и опустить в кипящую воду с целой луковицей и морковью на 3 минуты. Снять со шпажек и очистить от чешуек.

Из охлажденного риса вылепить брусочки. Креветки разрезать вдоль и выложить на брусок риса, слегка прижав к нему. Тонкой полоской нори обвязать рис с креветкой.



При употреблении в пищу суши не увлекайтесь соевым соусом, так как он может полностью заглушить вкус риса.



# СУШИ «МАГУРО»

- 200 г *риса*
- 100 г *тунца*
- 500 мл *рисового уксуса*
- 40 мл *соуса Мирин*
- 100 г *сахара*
- 1/4 *лимона*
- 10 г *водорослей Комбу*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить брусочки. Тунец нарезать тонкими ломтиками. Ломтик тунца аккуратно выложить на рис, слегка прижав к нему с боков.



40 мин

# СУШИ «УНАГИ»

- 200 г риса
- 100 г копченого угля
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить приготовленным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Копченый угорь нарезать тонкими ломтиками, выложить на брусок риса и слегка прижать. Рис с копченым угрем обвязать тонкой полоской нори.







40 мин



## СУШИ «ТОБИКО»

- 200 г риса
- 100 г икры летучей рыбы
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори



*Комбу употребляют как в маринованном, так и в сушеном виде, в составе салатов, супов и ряда других вторых блюд.*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Рис завернуть в полоску нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась. В полученные корзиночки сверху выложить икру летучей рыбы.



## СУШИ «ИКУРА»

- 200 г риса
- 100 г лососевой икры
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.



*Рисовый уксус появился в начале XV в. Через несколько лет его стали использовать при варке риса для суши.*

Горячий рис заправить полученным соусом и охладить.

Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Рис завернуть в полоску нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась. В полученные корзиночки сверху аккуратно выложить икру лосося.



# СУШИ «ХАМАТИ»

- 200 г риса
- 100 г лакедры желтохвостой
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу

смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Лакедру нарезать тонкими ломтиками и выложить на рис. Чтобы кусок рыбы плотнее прилегал к рису, суши нужно зажать между большим и указательным пальцами одной руки и надавливать на рис снизу пальцами другой руки. Готовые суши можно слегка полить соусом.



# СУШИ «ТОМАГО»

- 200 г риса
- 3 яйца
- 80 мл соевого соуса
- 20 г сухого рыбного бульона
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу

смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и охладить. Затем из риса вылепить брусочки.

Яйца взбить с соевым соусом, добавить сухой рыбный бульон и немного сахара. Омлет сначала слегка обжарить с двух сторон, а затем с помощью лопатки свернуть его в рулет и жарить, пока не станет плотным.

Омлет нарезать тонкими полосками. Кусочки омлета аккуратно выложить на брусок риса. Рис с омлетом обвязать тонкой полоской нори.



Икура — это зернистая икра лососевых рыб. С такой икрой готовят суши в виде корзиночки, а также используют различные варианты сашими.







## СУШИ «ТАЙ»

- 200 г риса
- 100 г морского окуня
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и охладить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Морской окунь нарезать тонкими ломтиками. Ломтик окуня аккуратно выложить на рис, слегка прижав к нему с боков.



## СУШИ «ОМО-ЭБИ»

- 200 г риса
- 100 г сладких креветок
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Креветки разморозить и выложить по 2 штуки на каждый брусок риса. Рис с креветками обвязать тонкой полоской нори.



# СУШИ «ТАКУА»

- 200 г риса
- 100 г маринованной редьки
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Затем из риса вылепить брусочки.

Маринованную редьку разморозить и нарезать соломкой.

Нарезанную редьку аккуратно выложить на брусок риса. Обвязать тонкой полоской нори рис с редькой.



# СУШИ «ЗЕЛЕНАЯ ТОБИКА»

- 200 г риса
- 100 г зеленой икры летучей рыбы
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу

смешать и поставить на слабый огонь. Дать потомиться 15–20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить полученным соусом и охладить.

Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Рис завернуть в полоску нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась.

В полученные корзиночки сверху выложить зеленую икру летучей рыбы.



В васаби содержится очень много витамина С, что прекрасно помогает работе пищеварительной системы.







1 ч

## РОЛЛ «КАЛИФОРНИЯ»

- 200 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 30 г свежего огурца
- 30 г авокадо
- 20 г тигровых креветок
- 20 г копченого угля
- 30 г икры летучей рыбы

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус Мирин, сахар,

сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, равномерно распределив ее, затем лист перевернуть рисом вниз. Огурец и авокадо нарезать тонкими полосками, угорь и креветки — небольшими кусочками и выложить на лист нори. Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.



# Ролл

## «КАЛИФОРНИЯ-2»

- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 200 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- по 30 г свежего огурца и авокадо
- по 30 г семги и копченого угря
- 30 г икры летучей рыбы
- 50 г рыбного омлета
- 1 ч. ложка семян кунжута

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

### Рыбный омлет:

3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного

бульона и 40 г сахара. Все хорошо перемешать и обжарить с двух сторон.

На лист нори выложить рис.

На рис выложить икру. Сверху все посыпать семенами кунжута и перевернуть.

Огурец, авокадо, омлет, семгу и копченый угорь нарезать полосками и выложить на лист нори. Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.



*В процессе приготовления многие продукты подвергаются тепловой обработке, при этом теряя полезные свойства, а при приготовлении суши все минералы и витамины сохраняются.*



# Ролл «КУРАСИКУ»



- 200 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 30 г тунца
- 1 свежий огурец
- 1 авокадо
- 1 ч. ложка семян кунжута

Водоросли нори — это источник йода, кальция и железа, которые необходимы кровеносной системе. Также присутствует витамин B12, содержащийся только в продуктах животного происхождения.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори

выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Сверху посыпать семенами кунжута и перевернуть рис вниз.

Тунец, огурец, авокадо нарезать тонкими полосками и выложить на лист нори.

Завернуть ролл рулетом, придав ему квадратную форму. Перед подачей на стол разрезать рулет на 6 равных частей.



1 ч

# Ролл «ГАВАЙСКИЙ»

- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 200 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- по 1 свежему огурцу и авокадо
- 100 г семги
- 50 г зеленой икры летучей рыбы
- 50 г рыбного омлета

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый

огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить соусом и остудить.

## *Рыбный омлет:*

3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара. Все хорошо перемешать и обжарить с двух сторон.

На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, и перевернуть.

Семгу обжарить на сильном огне.

Жареную семгу, омлет, огурец и авокадо нарезать полосками и выложить на лист нори.

Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.







50 мин

## Ролл «ДОМАШНИЙ»

- 200 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- по 1 свежему огурцу и авокадо
- 40 г сладких креветок
- 50 г семги
- 30 г икры летучей рыбы

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, равномерно распределив ее, затем лист перевернуть.

Огурец и авокадо нарезать тонкими полосками, семгу и креветки — небольшими кусочками и выложить на лист нори. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.



*Макису — это циновка для роллов. Делают ее из плоских бледно-зеленых бамбуковых палочек. С ее помощью скатывают роллы в ровные трубочки, различной формы.*



*Коя — тофу, или замороженный тофу, изобрели много столетий назад буддистские монахи. Он отличается от обычного тофу по консистенции и вкусу.*

## РОЛЛ «РАДУГА»

- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 200 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- по 1 свежему огурцу и авокадо
- по 30 г семги и тунца
- 30 г икры летучей рыбы
- 50 г рыбного омлета

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис

заправить полученным соусом и остудить.

### **Рыбный омлет:**

3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара. Все хорошо перемешать и обжаривать с двух сторон.

На лист нори выложить рис. На рис выложить икру и перевернуть. Огурец, авокадо, омлет и семгу нарезать полосками и выложить на лист нори.

Завернуть ролл в рулет квадратной формы. Тунец и семгу нарезать тонкими пластами, выложить поверх ролла, чередуя семгу с тунцом, и хорошо прижать. Готовый ролл разрезать на 6 равных частей.



# Ролл «ХАЙ-ТЕКУ»

- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 200 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 1 свежий огурец
- 30 г копченого угря
- 50 г рыбного омлета
- 1 ч. ложка семян кунжута

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

## Рыбный омлет:

3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара. Все хорошо перемешать и обжарить с двух сторон.

На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Рис посыпать кунжутом и перевернуть вниз.

Огурец, копченый угорь и омлет нарезать тонкими полосками и выложить на лист нори.

Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

1 ч



# Ролл «КАПУМАКИ»

- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 100 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 1 свежий огурец

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.



*Суши и роллы принято подавать к столу с имбирем.*

*Имбирь считают одним из лучших натуральных антисептиков, улучшающих пищеварение и повышающих иммунитет организма.*

Огурец нарезать тонкими длинными полосками и выложить на рис.

Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.





40 мин



## РОЛЛ «УНАГИ»

- 1 лист нори  
размером 10 x 7 см
- 100 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 1 свежий огурец
- 20 г копченого угря

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Огурец и копченый угорь нарезать тонкими полосками и выложить на рис.

Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.



## Ролл «ТЭКА-МАКИ»

- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 100 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 50 г тунца

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар,

сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.

Тунец нарезать длинными полосками и выложить на рис.

Завернуть ролл в рулет треугольной формы и разрезать на 6 равных частей.



# РОЛЛ С ГРИБАМИ

- 1 лист нори размером 20 x 14 см
- 150 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 30 г маринованных грибов
- 1 соленый огурец
- 1 авокадо

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.

Огурец, авокадо и маринованные грибы нарезать тонкими полосками и выложить на рис.

Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.



# Ролл «ТЕЙШОКУ»

- 1 лист нори размером 20 x 14 см
- 150 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 20 г семги
- 1 соленый огурец
- 20 г сливочного сыра



Для изготовления роллов используют листы нори, поэтому и сами роллы часто носят название «нори-маки». Маки означает «ролл».

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным

соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.

Семгу, сливочный сыр и огурец нарезать тонкими полосками и выложить на рис.

Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.





50 мин



## Ролл «ИКА-РОРУ»

- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 1 тонкая полоска нори
- 100 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 50 г кальмаров

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар,

сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.

Положить на рис тонкую полоску нори. Кальмары нарезать тонкими длинными кусочками и выложить на полоску нори. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.



## РОЛЛ «ХАМОТИ»

- 1 лист нори размером 10 x 7 см
- 100 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 50 г лакедры желтохвостой

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой



Морские водоросли нори богаты протеином, минералами, йодом, витаминами A, B1, B2, B6, C. Особенно полезны темные нори, так как их качество значительно выше.

нахлест. Лакедру желтохвостую нарезать полосками и выложить на рис.

Завернуть ролл в треугольную полоску и разрезать на 6 равных частей.



# Ролл «МОЗАИКА»



- 2 листа нори размером 10 x 7 см
- 100 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 20 г икры летучей рыбы
- 1 свежий огурец
- 20 г плавленого сыра

Роллы можно сделать не только с рыбой и овощами, но и сладкие: с кокосом и фруктами, с шоколадной начинкой.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Рис смешать с икрой летучей рыбы,

выложить на лист нори, завернуть в рулет круглой формы и разрезать вдоль на 4 равные части.

2 части разрезанного ролла выложить на лист нори. Огурец и плавленый сыр нарезать тонкими полосками и выложить на разрезанный ролл.

Остальными частями разрезанного ролла накрыть сыр и огурец.

Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разделить на 5 равных частей.



Если попросить любого человека назвать, не задумываясь, самое популярное японское блюдо, то в ответ он непременно скажет: «Суши». Суши можно считать визитной карточкой японской кухни. Это блюдо сочетает в себе лучшие традиции японской кухни и основано на тщательном подборе продуктов.

Чтобы научиться готовить суши дома, воспользуйтесь нашей книгой. Подробное описание приготовления поможет не ошибиться в пропорциях, а цветные иллюстрации подскажут, как украсить блюдо.

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-24340-2

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Оформление *Нatalьи Кудря*

## СУШИ. РОЛЛЫ. ГОТОВИМ ДОМА

Ответственный редактор *Т. Радина*  
Редактор *А. Братушева*  
Художественный редактор *Н. Кудря*  
Технический редактор *М. Печковская*  
Компьютерная верстка *О. Розанова*  
Корректор *С. Горшкова*

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.  
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать с готовых монтажей 11.03.2008.  
Формат 60x100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8.  
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 6649.

Отпечатано с предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.